

食育だより

令和6年 夏号
しみず保育園

梅雨が明けて、いよいよ夏本番ですね。暑さで食欲が落ち気味になるため、栄養と睡眠をしっかりとして、体力を蓄えていきましょう。

夏バテ予防の食事

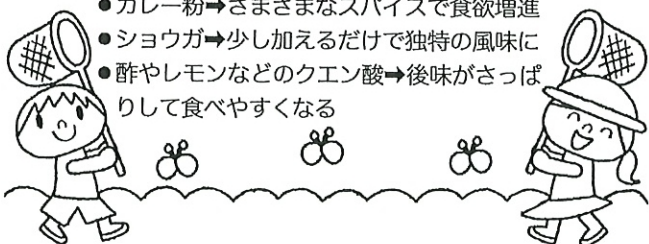
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



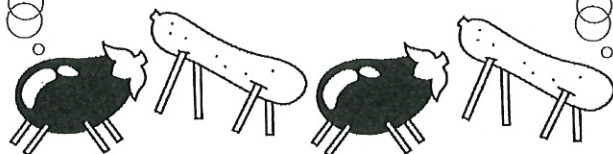
お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



食事と健康

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は、飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。



【しっかり水分補給したいタイミング】

- 起床後
 - ・起床後、水分をとりましょう。
- 朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。
- 遊びの前、途中、後
 - ・熱中症対策は、屋内でも十分に注意しましょう。
 - ・暑さや喉の渇きを自分で伝えることのできない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。
- 入浴の前後
 - ・入浴後は、たっぷりと水分補給をしましょう。